

Современные философские исследования математики признают существование стилей математического мышления, которые отражают многообразие самого математического знания. Тем не менее эти исследования не нашли практического отражения в процессе преподавания математики. Резерв повышения эффективности обучения точным наукам может состоять именно в использовании разнообразия стилей мышления и образовательной деятельности. Взаимодействие учителя и ученика происходит на основе их индивидуальных стилей, которые могут совпадать или противоречить друг другу. Такое противоречие может быть снято, если к математическому знанию подходить с позиций математической культуры.

Таким образом, стиль мышления и основанный на нем стиль образовательной деятельности должны стать не помехой к изучению математики, а основой такого изучения. Только опора на собственный стиль позволяет любому учащемуся действительно создавать индивидуальную, личностно-ценностную картину математического знания, приобретать уникальный опыт, согласовывать свои представления с представлениями универсального математического знания. Для того чтобы было возможно использование и развитие стиля образовательной деятельности каждого учащегося при изучении математики, должны быть созданы определенные условия, как в плане содержания образования, так и в организационном и методическом планах. Необходимо отметить, что опытно-экспериментальная работа в данном направлении (создание системы организационных условий и доведение авторских методик до уровня технологий) проводится автором в течение нескольких лет и дает обнадеживающие результаты.

В. А. Марчук,
А. В. Савельева

ПОВЫШЕНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Характер учебного процесса в вузе, необходимость усвоения большого потока информации требуют максимального напряжения функциональных важнейших систем организма студентов. Одним из весьма чувств-

вительных показателей состояния организма в процессе учебной деятельности является система кровообращения и его вегетативная регуляция (В. И. Санюкевич и др., 1988). В структуре сердечно-сосудистой заболеваемости лиц молодого возраста определяющее значение имеет вегетосудистая дистония (ВСД) (В. А. Бобров, 1994). В связи с этим необходима разработка научно-обоснованных адаптационно-оздоровительных мероприятий для данного контингента студентов. Приоритет должен отдаваться пользующимся популярностью видам физической активности, например, таким, как атлетическая гимнастика (В. К. Бальсевич, 1995).

Цель исследования – показать эффективность организации и методики оздоровительных занятий студенток специальной медицинской группы (СМГ) посредством применения средств атлетической гимнастики (АГ). Основной задачей было изучить влияние средств АГ на организм студенток. В исследовании приняли участие 108 студенток СМГ с диагнозом ВСД. В основе терапевтического действия упражнений лежит процесс тренировки, который совершенствует регулирующее и координирующее влияние центральной нервной системы на функции различных органов и систем организма. Эффект упражнений АГ зависит от правильного подбора видов и точной дозировки нагрузки с учетом противопоказаний выполнения упражнений. При выборе методических подходов мы основывались на имеющихся в литературе рекомендациях: не допускать превышения артериального давления свыше 150/90 мм. рт. ст.; длительной задержки дыхания. Для расширения артерий и капилляров проводить разминку; использовать как изолирующие, так и комбинированные упражнения; чередовать упражнения, переходя с больших мышц на малые; после каждого упражнения или серии упражнений выполнять упражнения на растягивание мышц и др.

Включение в содержание занятий физической культурой комплексы упражнений атлетической гимнастики, дыхательные и релаксационные упражнения будут способствовать выраженному повышению адаптационных возможностей основных функций организма: дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и как следствие приведет к увеличению двигательных возможностей организма.

Заключение. Можно полагать, что включение силового компонента в программу занятий специальной медицинской группы позволит добиться более выраженного оздоровительного эффекта и повысить функциональные резервы организма студентов с вегето-сосудистой дистонией.